

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



Als nostres menús:

- *La fruita és variada, de temporada proximitat
- *Els llegums, la pasta i l'arròs són de producció ecològica
- *Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un segon plat.



- *El pa al menjador a l'escola és del Forn Quixal, amb qui compartim el gust pels aliments de qualitat i proximitat.
- *Els iogurts són La Fageda. (Producte d'acció social).
- *Les carns de porc, vedella el pollastre procedeixen de granjes catalanes.



Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

Miriam Ubach

**Com
planifiquem
el teu dinar?**



Verdures
crues/cuïtes:
a cada àpat



Carn blanca:
1-3 cops / setmana



Cereals, pasta,
arròs:
a cada àpat



Carn vermella:
1 cop / setmana



Llegums:
1-3 cops / setmana



Peixos:
1-2 cops / setmana



Ous:
1-2 cops / setmana



Làctics:
1 cop / setmana



Oli d'oliva:
a cada àpat



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana



Aigua:
6-8 gots / dia

JUNY 2022 sense peix ni marisc

	Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
1			Amanida de pasta amb tomàquet, formatge fresc i albàbrega Gall dindi a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	Sopa amb brou vegetal i galets Truita de patata i espinacs amb enciam, tomàquet i olives Fruita de temporada	Crema de carbassa i pera Paella d'arròs amb pollastre Fruita de temporada
	Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
2	Amanida d'estiu (patata, pastanaga, tomàquet i olives) Gall dindi amb salsa de pebrot escalivat Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet Truita d'espinacs i patata amb enciam i cogombre iogurt natural	Crema de verdures Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i soja texturitzada) Fruita de temporada	Sopa amb brou vegetal i galets Truita francesa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Pèsols amb patata saltejats amb ceba i pernil serrà Pollastre al forn al romani amb enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada
	Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
3	Sèmola de blat saltada amb carbassó, pastanaga i pebrot vermell Nuggets vegetals amb amanida Fruita de temporada	Bròquil bullit amb patates Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Crema de pastanaga Cigrons a la catalana iogurt natural	Amanida d'arròs amb pastanaga, blat de moro i olives Mandonguilles de salmó amb verdutetes Fruita de temporada	Cigrons estofats o Amanida de cigrons Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada
	Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
4	Mongeta tendra bullida amb patata Llenties estofades o Amanida de llenties Fruita de temporada	Sopa vegetal amb pistons Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Amanida de llacets amb pastanaga, tomàquet, formatge fresc i olives Contracuixa de pollastre al forn amb tomàquet, pastanaga i ceba Fruita de temporada		
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5					

ARCASA